

## Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 06

**Titre : "RENCONTRE DE L'ÂME PAR LE TON DE LA VOIX" (EXPRESSION ET CONSCIENCE DES SENS)**

**Durée :** 30 minutes

L'objectif de l'activité est de nous introduire à une nouvelle perspective de la connexion humaine basée sur le ton de notre voix. Quand nous parlons d'expression, cela peut signifier beaucoup de choses différentes. Dans notre approche, nous suggérons une formation dans trois domaines différents de l'expression. La parole en utilisant des mots (partage), qui est plus liée aux compétences de générosité et de vulnérabilité. L'expression corporelle comme moyen de connexion et d'interaction humaines. Le ton de la voix comme principal véhicule de connexion. Parfois, le plus important n'est pas ce que nous disons, mais ce que les autres reçoivent en écoutant le son de notre voix. La voix n'est rien d'autre que l'empreinte de notre âme et de notre esprit unique.

**Étape 1:** Former des couples. Les partenaires se tiennent à 3 mètres l'un de l'autre sans se faire face. Après le "GO" (signal) du formateur, les participants commencent à utiliser leur voix (un O qui est formé à la base du larynx et non sur les lèvres). Sans aucune direction du formateur, le couple décide ensemble quand se retourner pour se faire face et ensuite, quand ouvrir les yeux.

**Étape 2:** La connexion est maintenant renforcée par le contact visuel et la résonance de la voix. Ensuite, le couple, sans aucune direction du formateur, commence à marcher l'un vers l'autre, sans perdre le contact visuel et la résonance de la voix. Lorsqu'ils se rejoignent, ils tendent leurs paumes.

**Étape 3:** La paume droite est tournée vers le sol, tandis que la paume gauche est tournée vers le haut. Ensuite, ils commencent à tenir les paumes de l'autre. Maintenant, la connexion est encore plus renforcée en ajoutant le sens du toucher. Les couples restent dans cette position, maintenant les 3 voies de connexion, à travers la voix/les yeux/le toucher, sans limite de temps. L'exercice est complété par la décision conjointe des participants (bien sûr sans aucune communication verbale) lorsqu'ils sentent que la connexion a été atteinte dans la mesure du possible.

**Étape 4:** Chaque couple partage "l'expérience de connexion" avec toute l'équipe.

**Procédure de réflexion:** 20 minutes

*The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart , Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>*